

# Herausforderung Alltag: Alltagsgestaltung bei Demenz

Informationen für Angehörige

„Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern wo man verstanden wird.“

- Christian Morgenstern

Die tägliche Begleitung und Betreuung eines Menschen mit Demenz stellt für Angehörige eine enorme Herausforderung dar. Sie sind oft 24 Stunden täglich – und das über einen Zeitraum von vielen Jahren – zuständig. Im Verlauf der Erkrankung verändern sich die Symptome und im Laufe der Jahre ergeben sich im Alltag im Zusammenleben immer neue Herausforderungen. Es erfordert viel Einfühlungsvermögen, Kreativität, Geduld und Nerven, gemeinsam den Alltag mit seinen Herausforderungen zu meistern.

Zu Beginn kommen die Veränderungen schleichend und werden oft lange kaschiert. In manchen Bereichen sind die Erkrankten noch sehr kompetent, auch die Tagesverfassung kann sehr unterschiedlich sein. Dies kann oft von den Angehörigen nicht verstanden und akzeptiert werden und man appelliert an die Erkrankten, sich doch „zusammenzureißen“. Man kennt den Menschen wie er früher war – doch nun ändern sich die Rollen und es ist für alle Beteiligten eine schwierige Aufgabe, in die neuen Rollen hineinzufinden.

Menschen mit Demenz verlieren schon in einem frühen Stadium der Erkrankung die Fähigkeit, Alltagsaktivitäten zu planen und durchzuführen. Ohne Unterstüt-

zung kommen sie mit dem Alltag nicht mehr zurecht. Sie sind weniger belastbar, vergessen kompliziertere Handlungsabläufe, können Tätigkeiten nicht mehr zu Ende durchführen oder vergessen wichtige Teile davon.

Im frühen Stadium der Demenz gehen Fähigkeiten verloren, wie beispielsweise den Haushalt selbständig organisieren und Autofahren. Im mittleren Stadium gehen auch die Selbstpflegefähigkeiten langsam verloren. Die betroffenen Personen merken, dass sie selbstverständliche Tätigkeiten, die sie ein Leben lang selbständig durchgeführt haben und die zum Erwachsensein gehören, auf einmal selbst nicht mehr bewältigen können. Das ist sehr beunruhigend für sie. Erst wollen es die Meisten nicht wahrhaben, sie entwickeln Strategien, den Alltag trotz der Defizite zu bewältigen und es vor den anderen geheim zu halten. Es dauert oft ziemlich lange, bis die Umgebung davon etwas mitbekommt. Bedenken Sie, dass diese Fassade ein Selbstheilungsversuch ist. Versuchen Sie nicht, die Defizite zu „beweisen“ sondern unterstützen Sie die Person dabei, ihre Würde aufrecht zu halten.

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung verlieren die Personen die Fähigkeit zur Krankheitseinsicht und zur Reflexion. Daraus resultieren sehr viele Probleme für die Angehörigen. Die Betroffenen versuchen gewohnte Tätigkeiten fortzuführen, schaffen es aber nicht mehr richtig. Es braucht sehr viel Fingerspitzengefühl und

Kommunikationsfähigkeit mit diesen Situationen umzugehen. Es geht darum, einerseits Gefahren vorzubeugen und zu vermeiden, andererseits die Unabhängigkeit zu fördern, Selbständigkeit und Selbstwert nicht zu untergraben.

Jeder Mensch ist anders, verändert sich im Laufe der Erkrankung, es gibt keine Patentrezepte und selbst Lösungen, die an einem Tag funktionieren, klappen vielleicht am nächsten Tag nicht. Dennoch gibt es gewisse Richtlinien und Hinweise, die hilfreich sein können. Letztlich muss man Verschiedenes ausprobieren. Im Folgenden werden einige allgemeine Richtlinien dargestellt.

### Hinweise zum Umgang im Alltag

- Versuchen Sie, sich in die Welt des Menschen mit Demenz hineinzusetzen und sein Verhalten, seine Wahrnehmung, seine Reaktionen und emotionalen Botschaften zu verstehen.
- Der demente Mensch kann sich nicht an seine Umgebung anpassen, wir müssen uns und die Umgebung an den Menschen mit Demenz anpassen (räumliche Umgebung, Alltagsgestaltung, Beziehungsgestaltung).
- Grundsätzlich gilt: Nicht das trainieren, was nicht mehr gekannt wird, sondern Gelegenheiten gestalten, dass die vorhandenen Ressourcen im Alltag zum Einsatz kommen können.
- Durch das Achten und Beibehalten von gewohnten Abläufen, Routinen, Regelmäßigkeit und Ritualen können Tätigkeiten eher durchgeführt werden und die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten.
- Vertraute Gewohnheiten und freundliche Hinweise geben der dementen Person Sicherheit; sie sind zufriedener und belastbarer. Notwendige Veränderungen sollen einfühlsam und schrittweise vorgenommen werden.
- Lebensgeschichtlich tief verwurzelte Fähigkeiten bleiben länger erhalten: religiöse Rituale, Lieder, hauswirtschaftliche Fähigkeiten, sich zur Musik bewegen und tanzen. Schaffen sie so oft als möglich Situationen, in denen diese Ressourcen zum Einsatz kommen können.
- Jeder Mensch hat das Bedürfnis „zu etwas nütze zu sein“. Selbst etwas Sinnvolles tun können stärkt den Selbstwert. Wenn eine Tätigkeit allein nicht mehr durchgeführt werden kann, dann nehmen Sie nicht gleich alles ab, sondern schaffen Sie Möglichkeiten, dass die vorhandenen Fähigkeiten mit Ihrer Unterstützung genutzt werden können. So bleibt die Eigenständigkeit so lange als möglich erhalten. Es gilt das Motto: „Fordern, aber nicht überfordern!“
- Gestalten Sie die jeweiligen Situationen entsprechend den Fähigkeiten und Bedürfnissen (Bsp.: Mahlzeiten, Ankleiden, Kochen), Beobachten Sie genau: Wobei konkret hat die Person Probleme? Welche möglichst minimale Hilfestellung könnte weiterhelfen?
- Geben Sie kleine Aufgaben, bitten Sie um Hilfe. Wenn nötig, unterteilen Sie komplexere Abläufe in einfache Teilschritte.
- Überdenken Sie die eigenen Ansprüche. Vielleicht müssen sie für manches neue Maßstäbe finden und nicht mehr den Anspruch haben, dass alles genauso wie früher oder alles perfekt sein sollte (Bsp.: man muss sich nicht täglich waschen, man kann vielleicht auch originell angezogen sein). Damit ersparen Sie sich beiden viel Stress und Ärger.
- Bei Konflikten oder Widerstand vermeiden Sie Konfrontationen. Auch noch so logische Argumente werden nicht fruchten. Versuchen Sie es stattdessen mit Ablenkung oder gehen Sie aus der Situation und probieren es zu einem späteren Zeitpunkt wieder.

- Nützen Sie alle Möglichkeiten, den Selbstwert der dementen Person zu stärken.
- Etwas miteinander tun und Handlungen vormachen, die nicht klappen, ist besser als verbale Erklärungen.
- Es ist günstig, auch kleine Hinweise von Unruhe, Ärger etc. zu erkennen und möglichst vorbeugend zu agieren damit diese gar nicht erst aufkommen.
- Es geht nicht darum was getan wird, sondern wie es getan wird, was es für die betreffende Person bedeutet und wie sie sich dabei fühlt.
- Freude am Tun ist wichtiger als das Ergebnis. Das reine Tätig-sein schafft Befriedigung und Freude. Selbst etwas tun lassen im eigenen Tempo in der eigenen Art!
- Humor macht alles leichter!
- Wenn gewisse Pflegehandlungen abgelehnt werden, kann man zum Beispiel versuchen, dabei zu singen oder etwas zu plaudern. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre und Leichtigkeit und führen Sie die Pflegehandlung so nebenbei durch.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, immer wieder etwas Schönes miteinander zu tun.
- Beziehen Sie so früh als möglich und so oft als möglich professionelle Unterstützung oder andere Hilfe mit ein. Warten Sie nicht so lange, bis Sie schon ganz erschöpft sind. Manche Dinge, die zu Hause vielleicht sehr problematisch sind oder abgelehnt werden, funktionieren bei der „Schwester“ oder im Tageszentrum problemlos.
- Überfordern Sie sich auch selbst nicht, akzeptieren Sie, dass manches nicht klappt, vielleicht funktioniert es das nächste Mal. Scheitern ist erlaubt!

## Vergessen Sie nicht, gut für sich selber zu sorgen!

Wenn Sie an den Alltag mit Ihrem Angehörigen denken, welche Alltagssituation verlaufen unkompliziert und problemlos?

Bzw. für welche ursprünglich problematische Situation haben sie eine kreative, hilfreiche Lösung gefunden?

Welche Alltagssituation stellt für sie derzeit eine große Herausforderung dar?

Wo halten Sie noch immer fest, was der Partner / Mutter / Vater früher war?

### Bedürfnisse von Menschen mit Demenz

- Bedürfnis nach Liebe: bedingungslose, großzügige Liebe, Wertschätzung, Trost
- Bedürfnis nach Identität
- Bedürfnis, für andere bedeutsam zu sein, noch zu etwas gut zu sein
- Bedürfnis nach sinnvoller Beschäftigung
- Bedürfnis nach Gemeinschaft, Begegnung, Einbeziehung

Hier noch einmal zusammengefasst:

## Günstige und ungünstige Reaktionen im Umgang mit Menschen mit Demenz:

### Günstige Reaktionen

- Stärken betonen, Schwächen ausgleichen, Wertschätzung zeigen
- Ängste nicht herunterspielen
- Schwierige Gefühle gemeinsam aushalten
- Die Person annehmen und achten
- Keine unhaltbaren Versprechungen abgeben
- Familienkonferenz vor größeren Entscheidungen
- Bewegung ermöglichen

Abschließend sei darauf verwiesen, dass das Zusammenleben mit einem dementen Menschen neben aller Problematik auch viele schöne und lustige Momente bereithalten kann: Begegnungen auf einer emotionalen Ebene, Augenblicke von Nähe und Zärtlichkeit, Freude, Glück und Humor. Menschen mit Demenz entwickeln ein gutes Gespür für Stimmungen und Gefühle, sind empfänglich für Berührungen, zeigen menschliche Wärme, helfen gerne und sind spontan.

### Ungünstige Reaktionen

- Betonung von Wissenslücken „das hab ich dir schon dreimal gesagt“
- Kritik und Hervorheben von Fehlern
- Bloßstellen, entwürdigen
- Ungeduld und Hektik steigern Unruhe und Hilflosigkeit
- Unnötige Hilfestellungen nehmen die Selbständigkeit
- Das Gegenüber zum Kind machen

Der Verlust von kognitiven Fähigkeiten bedeutet nicht unbedingt, dass die Menschen immer leiden. Auch Menschen mit Demenz können glückliche und zufriedene Zeiten im Leben erfahren. In unserer Gesellschaft haben Rationalität, Autonomie, Effektivität und Produktivität einen sehr hohen Stellenwert. Vielleicht können uns unsere dementen Mitmenschen wieder etwas über den Wert des Augenblicks, von Gefühlen und Beziehung lehren.

Mag.a (FH) Sylvia Boubenicek Leitung Servicestelle Demenz